

Nom :

Prénom :

Classe :

EVALUATION CHIFFREE TRIATHLON

+ Evaluation des conduites motrices /20 pts

+ Performance réalisée dans 3 activités
⇒ /30 ramenée sur 8

+ Maîtrise d'exécution (3 activités au choix) /12
Niveau de maîtrise / activité /9
Mise en projet /3
(Cf grille)

+ Evaluation des connaissances /10 pts
Participation – Investissement

+ Connaissances /2
+ Observation / Coaching /3
+ Maîtrise de l'échauffement /3
+ Participation - Investissement /2

TOTAL /30 : ⇒ **Note finale /20 :**

EVALUATION SOCLEE

Niveau de maîtrise

Domaines du socle	Items	
<p>Des langages pour penser et communiquer</p> <p>(Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps)</p>	- L'élève s'engage avec ses ressources pour réaliser une performance	
	- Il est coordonné, son déplacement est correct avant chacun des essais	
	- La vitesse est conservée en fin de course d'élan en saut et lancer	
	- L'élan (saut et lancer) est dans l'ensemble maîtrisé	
	- En lancer, l'engin ne s'écarte pas de l'axe	
	- Une grande maîtrise en fin de chaque essai afin d'éviter de se mettre à la faute	
<p>Des méthodes et des outils pour apprendre</p> <p>(S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils)</p>	- Il relie des ressentis à des repères externes	
	- L'élève a enrichi son vocabulaire	
	- Il prend en compte les contraintes des épreuves	
<p>La formation de la personne et du citoyen</p> <p>(Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités)</p>	- Il connaît les principes d'efficacité pour progresser et faire progresser les autres	
	- Il accepte de se remettre en question, et est à l'écoute pour progresser	
	- Il sait choisir des indicateurs pertinents pour observer et conseiller	
<p>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p> <p>(Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière)</p>	- L'élève respecte les autres, leur travail, le matériel, et applique avec sérieux les consignes et règles	
	- Il échange dans le but de faire progresser les autres	
	- L'élève sait se préparer à l'effort et sait comment récupérer	
<p>Les représentations du monde et de l'activité humaine</p> <p>(S'approprier une culture physique sportive et artistique)</p>	- Il gère l'intensité de l'effort sur le triathlon	
	- Il persévère pour progresser	
	- Il est curieux dans sa pratique	

Niveaux de maîtrise ⇒ I : Insuffisant - F : Fragile - S : Satisfaisant (vert clair) - TB : Très bonne maîtrise (vert foncé)

Nom :

Prénom :

Classe :

Barème Saut en longueur / en mètres		
G	F	NOTE /10
5,43 m	3,76 m	10
5,28	3,62	9.5
5,13	3,48	9
4,98	03,34	8.5
4,83	3,20	8
4,68	3,06	7.5
4,53	2,92	7
4,38	2,78	6.5
4,23	2,64	6
4,08	2,50	5.5
3,93	2,36	5
3,78	2,22	4.5
3,63	2,08	4
3,48	1,94	3.5
3,33	1,80	3
3,18	1,66	2.5
3,03	1,52	2
2,88	1,38	1.5
2,73	1,24	1
2,58	1,10	0.5
2,50	1,00	0

Barème 1000 m / en minutes		
G	F	NOTE /10
3'45	4'10	10
3'50	4'20	9.5
3'55	4'30	9
4'00	4'40	8.5
4'05	4'50	8
4'10	5'00	7.5
4'15	5'05	7
4'20	5'10	6.5
4'25	5'15	6
4'30	5'20	5.5
4'35	5'25	5
4'40	5'30	4.5
4'50	5'35	4
5'00	5'40	3.5
5'10	5'45	3
5'20	5'50	2.5
5'25	5'55	2
5'30	6'05	1.5
5'35	6'15	1
5'40	6'25	0.5
5'45	6'30	0

Barème Vortex en mètres		
G	F	NOTE /10
50 m	30 m	10
46 m	28 m	9.5
42 m	26 m	9
38 m	24 m	8.5
36 m	22 m	8
34 m	21 m	7.5
32 m	20 m	7
30 m	19 m	6.5
28 m	18 m	6
27 m	17 m	5.5
26 m	16 m	5
25 m	15 m	4.5
24 m	14 m	4
23 m	13 m	3.5
22 m	12 m	3
21 m	11 m	2.5
20 m	10 m	2
19 m	9 m	1.5
18 m	8 m	1
17 m	7 m	0.5
16 m	6 m	0

Barème Vitesse 50 m / en secondes		
G	F	NOTE /10
6"8	7"4	10
6"9	7"5	9.5
7"	7"6	9
7"2	7"8	8.5
7"4	8"0	8
7"5	8"1	7.5
7"6	8"2	7
7"7	8"3	6.5
7"8	8"4	6
7"9	8"5	5.5
8"	8"6	5
8"2	8"8	4.5
8"4	9"00	4
8"6	9"2	3.5
8"8	9"4	3
9"00	9"6	2.5
9"2	9"8	2
9"3	9"9	1.5
9"4	10"00	1
9"5	10"1	0.5
9"6	10"2	0

Ma performance Saut en longueur

1er essai	2ème essai	3ème essai

Meilleure perf :

Ma performance 1000 m

Tps réalisé	Meilleure perf

Ma performance Vortex

1er essai	2ème essai	3ème essai

Meilleure perf :

Ma performance Vitesse 50 m

1er chrono	2ème chrono	3ème chrono

Meilleure perf :

Nom :

Prénom :

Classe :

Maîtrise d'exécution /12				
3 activités au choix = 9 points	Maîtrise insuffisante 0/0.5	Maîtrise fragile 1/1.5	Maîtrise satisfaisante 2/2.5	Très bonne maîtrise 3
Longueur	<p>Pied d'appel variable d'un essai à l'autre.</p> <p>Aucun rythme sur la course d'élan.</p> <p>Aucune poussée sur la jambe d'appel.</p> <p>Réception debout dans le sable.</p>	<p>Saut toujours effectué avec le bon pied d'appel mais piétinement à l'approche de l'impulsion.</p> <p>Manque de rythme sur la course d'élan</p> <p>A l'impulsion la poussée sur la jambe d'appel est incomplète.</p> <p>Réception assise, en déséquilibre arrière.</p>	<p>Saut effectué avec le bon pied d'appel après une course d'élan accélérée.</p> <p>A l'impulsion poussée complète de la jambe d'appel.</p> <p>Un début d'orientation de l'impulsion vers l'avant et le haut.</p>	<p>Course d'élan rythmée et optimale avec prise de marques.</p> <p>A l'impulsion la poussée de la jambe d'appel est complète.</p> <p>L'orientation de l'impulsion se fait vers l'avant et le haut : élève utilise un temps de suspension.</p> <p>A la réception, les fesses viennent rejoindre les chevilles (ramené).</p>
1000 m	<p>Elève n'exploite pas sa puissance aérobie, court "tranquillement".</p> <p>Rythme respiratoire non maîtrisé.</p> <p>Ne parvient à adopter une allure de course à l'aide de repères externes.</p>	<p>Elève n'exploite pas au mieux sa puissance aérobie (%VMA utilisé).</p> <p>L'attitude de course employée est coûteuse en énergie, et manque de stabilité.</p> <p>Le rythme respiratoire n'est pas encore stabilisé et pas toujours adapté à des efforts proches de VMA.</p> <p>Adopte et maintient une allure de course à l'aide de repères externes fréquents.</p>	<p>Il exploite sa puissance aérobie pour réaliser la meilleure performance.</p> <p>Il emploie une attitude de course économique, stabilisée.</p> <p>Il adopte un rythme respiratoire maîtrisé.</p> <p>Adopte et maintient une allure de course à l'aide de quelques repères externes.</p>	<p>Il exploite au mieux sa puissance aérobie pour réaliser la meilleure performance.</p> <p>Il emploie une attitude de course économique, stabilisée et adaptée aux allures de course envisagées.</p> <p>Il adopte un rythme respiratoire maîtrisé, régulier et adapté à des efforts proches de sa VMA.</p> <p>Adopte et maintient une allure de course à l'aide de repères internes.</p>
Vortex	<p>Tenue du vortex non assurée.</p> <p>Course d'élan inexistante.</p> <p>Elève en déséquilibre au moment du lancer.</p> <p>Aucune dissociation bas et haut du corps.</p> <p>Bras guideur mal positionné.</p>	<p>Tenue du vortex assurée mais l'élève est en permanence bras cassé.</p> <p>Course d'élan décélérée qui engendre un déséquilibre .</p> <p>Parvient guère à dissocier bas et haut du corps.</p> <p>Pas de prise d'avance des appuis sur la course d'élan.</p> <p>Lance de côté ou de face uniquement avec le coude.</p> <p>Bras guideur bien positionné.</p>	<p>La tenue du vortex est assurée et le bras lanceur est correctement positionné.</p> <p>Course d'élan rapide.</p> <p>Prise d'avance des appuis pendant les pas croisés, moins importante lors du double appuis.</p> <p>Retard du bras lanceur mais accélération réduite, élève se grandit.</p> <p>Bras guideur bien positionné et abaissé en fin de lancer.</p>	<p>La tenue du vortex est assurée et le bras lanceur est correctement positionné.</p> <p>Course d'élan rapide et étalonnée.</p> <p>Prise d'avance des appuis pendant les pas croisés, et lors du double appuis.</p> <p>Retard du bras lanceur avec accélération , élève se grandit.</p> <p>Bras guideur bien positionné et abaissé en fin de lancer.</p>
Vitesse 50 m	<p>Aucune concentration au moment du départ.</p> <p>Attitude de départ non maîtrisée.</p> <p>Trajectoire de course parfois sinueuse.</p> <p>Foulée non maîtrisée, en raison de l'absence de travail des segments libres (bras).</p> <p>Ne maintient pas sa vitesse.</p>	<p>Elève manque parfois de concentration pour réagir vite au signal.</p> <p>Attitude de départ aléatoire : des difficultés de coordination.</p> <p>Trajectoire de course droite.</p> <p>Foulée manque de maîtrise, par manque d'actions des segments libres près de l'axe de déplacement.</p> <p>A la volonté de courir le plus vite possible mais décélère avant d'avoir franchi la ligne d'arrivée.</p>	<p>Elève concentré pour réagir vite à un signal.</p> <p>Attitude de départ maîtrisée avec un déséquilibre avant pour être efficace dès les premières foulées.</p> <p>Bonne action des segments libres durant la course.</p> <p>La foulée est efficace (action genoux et poussée complète du pied vers l'arrière).</p> <p>Court le plus vite possible et décélère après avoir franchi la ligne.</p>	<p>Elève concentré pour réagir vite à un signal.</p> <p>Attitude de départ pré-active qui permet d'avoir une mise en action efficace.</p> <p>En course, il aligne ses segments sur l'axe de déplacement pour obtenir une foulée plus ample, relâchée.</p> <p>Foulée très efficace avec action des genoux vers l'avant, coordonnée avec une poussée complète du pied vers l'arrière</p> <p>Décélère après la ligne d'arrivée.</p>

Nom :

Prénom :

Classe :

Maîtrise d'exécution /12				
	Maîtrise insuffisante 0/0.5	Maîtrise fragile 1/1.5	Maîtrise satisfaisante 2/2.5	Très bonne maîtrise 3
Mise en projet / 3 points	Elève ne parvient pas à opter pour un projet pertinent	Elève parvient à choisir un projet aidé de l'enseignant.	L'élève choisit un projet pertinent en fonction de ses ressources, mais ne parvient pas totalement à atteindre les objectifs fixés.	L'élève choisit un projet pertinent en fonction de ses ressources et atteint parfaitement les objectifs fixés.

Evaluation des connaissances, participation, investissement /10				
	Maîtrise insuffisante 0/0.5	Maîtrise fragile 1/1.5	Maîtrise satisfaisante 2/2.5	Très bonne maîtrise 3
Connaissances /2	Très peu de connaissances acquises	Quelques connaissances mais aucune participation orale	Vocabulaire acquis mais participation orale irrégulière	Vocabulaire enrichi et une bonne participation orale en classe ou au sein du groupe de travail
Observation / Coaching /3	L'élève éprouve des difficultés à observer un camarade à partir de critères identifiés	L'élève connaît quelques critères d'observation.	Les critères d'observation sont bien identifiés, mais l'élève éprouve des difficultés à coacher.	L'élève observe avec une grande pertinence et coach de façon efficace un camarade
Maîtrise de l'échauffement /3	Echauffement peu maîtrisé	Echauffement maîtrisé, mais sans être capable de l'assumer pour un petit groupe	Echauffement maîtrisé, élève accepte de diriger un échauffement.	Un échauffement complet, progressif et bien maîtrisé mené en autonomie ou en groupe
Participation - Investissement /2	Manque d'implication réel que ce soit pour l'installation ou dans le cadre des apprentissages	Investissement irrégulier, un manque d'autonomie dans les apprentissages	Investissement régulier, de l'autonomie dans les apprentissages.	Elève autonome, responsable et très investi dans sa pratique